

Séance du 30/09 - 1/10/2023

La séance du jour : Séance Mixte



➤ Footing 25'

Séance Mixte

6' 85% vma

✓ r=2' footing

3 x 2' 90% vma

✓ r=1'15'' footing

➤ **6 x 1'** 95% vma

✓ r=1' footing

➤ RA Footing 10'